

Naturintegreret socialt arbejde

Gående mindfulness (onlineguidet)

Formål:

- At vække kropsligt og opmærksomhedsmæssigt nærvær, der bidrager til neurofysiologisk regulering.

Forfatter:

Ditte Eggert Jørgensen, psykolog, TUBA

Natalie Johannsen, psykolog, TUBA

Teori

Polyvagal teori (Porges) med opmærksomhed på bevægelse og sansemotoriske og sanseemotionelle signaler.

Mindfulness baseret kognitiv terapi med tydelig opmærksomhed på kobling af sanser, følelser og tanker.

Progression

Deltagerne kan arbejde med øgede grad af mestring af aktivitet, mennesker, trafik og støj i omgivelserne i deres hverdag. Elementer/genstande/billeder fra naturen kan medbringes til opfølgende gruppe session.

Transfer

Øvelsen er oplagt som en måde til at stimulere deltagerne til at gå på yderligere opdagelse og bruge naturområder i deres nærmiljø.

Øvelsen er relevant, hvis deltagere, af forskellige grunde, ikke kan komme ret meget væk fra deres bolig. Den kan fx laves med sovende barn i barnevogn, og hvis socialfobi afholder en fra at komme ud.



Natur

Da øvelsen er en online guidet meditation, er stedet i naturen afhængig af deltagerens nærmiljø. Men terapeuten kan italesætte, at det kan være rart at være i en natur, hvor man føler sig fri til at stoppe op, nærstudere og sætte sig samtidig med, at naturen er så varieret som muligt.

Variationsmuligheder

- Man kan udvide tidsrammen. Kort eller lang tid. Gå raskt eller helt langsomt.
- Overvej forskellige settings og forskellige vejrtyper, små cirkler i egen have, skov, vand, park, by. Overvej om deltagerne med fordel kan mødes i gruppen eller to og to og dele deres tanker inspireret af guidningen.

Andre ideer til fokus i guidningen:

- Åndedrætsøvelser: Fokus på fornemmelsen af fødderne, der går, koblet til åndedræt – fx 4 skridt på indånding, 2 skridt hvor man holder vejret, 6 skridt på udånding, 2 skridt hvor man holder vejret. Eller på rytmen, 4 ind, 4 hold, 4 ud, 4 hold. Det er godt lige at øve din guidning på forhånd.
- Hvis alle deltagerne går blandt træer, kan man tale om, at man med åndedrættet udveksler ilt og kuldioxid med træerne og mærke fornemmelsen af denne udveksling.
- Man kan også guide mod en mere sanselig kontakt til naturen. De kan fx lægge en hånd på et træ og åbne sanserne i hænderne, eller sidde op ad det og mærker den fornemmelse. Øvelsen kan også laves ansigt til ansigt med de unge.



Tidsforbrug

20-50 minutter.

Deltagerantal

1-9 deltagere.

Udstyr

Alle deltagere skal have adgang til smartphone med høretelefoner og mobildækning på en egnet online-platform, der hvor de går.

Forberedelse

Deltagerne skal på forhånd have installeret og tjekke, at de har adgang til den videoplatform, der bruges (Zoom, Whereby, Teams eller lign.). De skal have en opladet telefon.

Terapeuten kan med fordel teste øvelsen af på en testperson, fx kollega.

Er du uvant med at improvisere øvelser, kan du bede deltagerne om at tage ud i et naturområde, som du kender til.

De unge er forinden øvelsen bedt om at finde et sted i naturen, hvor de selv tænker, det kunne være rart at vandre og gå lidt på opdagelse. Man kan aftale at alle på forhånd er taget ud til samme type omgivelser, fx i en skov eller ved vandet. Det gør det lettere at guide relevant for alle.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○

Socialt: ● ○ ○ ○ ○

Kognitivt: ● ● ○ ○ ○

**Krav til omgivelserne**

Et område med mobildækning. Derudover et område i naturen den unge har valgt. Det er en fordel med et sted med meget natur og få mennesker.

Naturintegreret socialt arbejde

Gående mindfulness (onlineguidet)

Formål:

- At vække kropsligt og opmærksomhedsmæssigt nærvær, der bidrager til neurofysiologisk regulering.

Forfatter:

Ditte Eggert Jørgensen, psykolog, TUBA

Natalie Johannsen, psykolog, TUBA

Fremgangsmåde

Øvelsen er en guidning via en online videoplatform, hvor den unge har telefonen i lommen eller hånden og høretelefoner i øret, med mulighed for små check-ins med video.

1 De unge logger ind, og man tjekker, at der er lyd igennem til hver enkelt. Bed dem om kun at have den ene høretelefon i øret og at gå afsted i en retning, de har lyst til at gå. Det kan være godt at bede dem fortælle lidt om, hvor de er henne eller på vej hen efterhånden, som de tjekker ind. Det er en hjælp til den fagprofessionelle, det er godt for den unges følelse af at være hørt, for gruppefornemmelsen, og for at tage hul på en anderledes måde at være sammen på.

Instruktion: Terapeuten siger til deltagerne: Nogle gange kan en gåtur med fokus på fornemmelsen af naturen bidrage til, at vi er til stede og i balance, hvad enten vi har brug for at falde mere til ro i krop eller sind eller få adgang til mere livsmod og kropslig energi.

Hvordan har vi det lige nu

Først laver vi en lille status på hvordan du egentlig har det. Hvordan vil det være, hvis du må have det fuldstændig, som du har det, som du går der, hvor du nu engang går, lige nu. Vi laver et ganske kort tjek-ind på krop, følelser og tanker inden vi begynder at orientere os mod omgivelserne. OBS: hvis den fagprofessionelle vurderer det for konfronterende for nogle af de unge med følekontakt inddad/indre fokus, så hop over dette trin.

- Hvordan har kroppen det? Er den tung, træet, har den ondt? Eller er den spændt, fuld af liv eller veltilpas, eller en blanding? Giv lidt tid. Hvordan ville det være, hvis den lige nu er velkommen til at have det fuldstændig, som den har det. Hvis den ikke kan gøre noget forkert, og den må være totalt, som den er.
- Hvordan er stemningen i følelserne? Er der tristhed, frustration, glæde eller noget andet? Prøv om det er muligt at tillade følelserne, at de må være fuldstændig, som de er.
- Til sidst kan du lave et lille tjek-ind i det mentale landskab – er der gang i tankerne, stilhed, forvirring eller klarhed? Uden at dømme hvad end der sker. Vi laver bare en lille temperaturmåling.

Opmærksomhed ud mod verden

Lad os begynde at rette opmærksomheden mere udad:

(Guid nu ud i sansernes oplevelse af omgivelserne. En tommelfingerregel kan være at starte med at guide på de sanser, der strækker sig længst væk fra kroppen. Det meste af øvelsetiden foregår i dette punkt)

- **Synet.** Hvad ser du, hvis du går på opdagelse? Du kan kigge efter former, strukturer, farver, flader og detaljer. Prøv at zoome ud, så du mere globalt sanser omgivelserne. Hvis du har lyst, så prøv også at zoome ind på en detalje et sted. Måske et enkelt blad, en enkelt sten, en enkelt myre. Gå det næste minuts tid, og lad dine øjne gå på opdagelse. Hvad drager dem?
- **Hørelsen.** Lad så opmærksomheden bevæge sig over til din høresans. Hvad hører du, hvis du lytter godt efter? Prøv at zoome ud – er der nogle lyde, som er en form for lydtæppe? Måske en susen i trætoppe eller lyden af biler. Hvis det føles okay, så prøv at zoome ind på nogle lyddetaljer, fx fugle der synger eller insekter der summer.
- **Føle:** Hvis du vil, kan du bruge lidt opmærksomhed på følesansen. Kan du mærke vinden eller fx regn? Er der noget, du har lyst til at tage op i din hånd og undersøge/mærke på?
- **Dufte.** Tag en dyb indånding. Hvordan dufter det, der hvor du er? Ændrer duften sig undervejs?

2 Efter ovenstående selvstændige seance, har deltagerne mulighed for at lave et tjek-ind evt. med video på eller bare med lyd. De må gerne standse op eller sætte sig ned, hvis det er oplagt. Hvor er de, hvordan er det at være der? Det kan være en ide at spørge deltagerne direkte en efter en. Det er okay at melde pas.

3 Fortæl når tiden er ca. halvvejs, så de kan vende snuden om og begynde at vandre hjemad, hvis de vil.

4 På hjemvejen kan man lave en øvelse, hvor de bare går og mærker fornemmelsen af fødderne. Man kan fx bede dem åbne sanserne i fødderne, som om de skulle massere moder jord med fødderne imens de går, eller man kan bede dem koble en åndedrætsøvelse på skridtene.

5 Slut af med at stille Gode spørgsmål og tjek ud med de unge. Italesæt at man kan have haft en god, neutral eller dårlig oplevelse. Gør gerne noget ud af at møde det med normalisering og uden domme. Inviter til at de møder deres egen oplevelse med mildhed.

Gode spørgsmål

- Har din fornemmelse af at være tilstede ændret sig i forhold til i starten af øvelsen? Hvordan?
- Kan du mærke om energien i din krop er skiftet, fra du gik hjemmefra? Hvis den er, på hvilken måde? Behageligt, ubehageligt eller neutralt?
- Er der noget, der har skiftet i dit følelsesland? På en behagelig måde, ubehagelig måde eller mere neutralt?
- Har fornemmelsen af dine tanker ændret sig? Har de skiftet tempo, tæthed, indhold eller er de det samme, som da du startede?

Rollefordeling

Terapeuten har den ledende og rammesættende rolle, som ikke overlades til deltagerne.

Refleksion

Det er godt at bruge et tentativt (inviterende) sprog, dels så deltageren ikke bliver frustreret over, at guidningen ikke passer til stedet, hvor de er, og dels som en traumesensitiv øvelse i at mærke grænser og have sig selv med i det man gør.

Hvis der er et træ tilgængeligt så kig efter bladenes struktur og farve.

- Hvis du kan finde et blad, en sten eller en anden genstand fra naturen, som du har lyst til at tage op, så find sådan en nu.

- Hvis der er nogle lyde, der generer dig så læg mærke til om du bare kan lade dem komme og gå som en del af et lydbillede, der hele tiden skifter.

Ift. deltagerens handlinger fx:

- Hvis det føles okay for dig at gøre, så brug det næste lille minut på at finde et træ, du har lyst til at lade en eller begge hænder hvile på.
- Hvis du er på et sted, hvor luften føles dejlig for dig, så kan du forestille dig, at du ånder med hele kroppen.